

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» .**

### **Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

#### **5-9 классы**

Пояснительная записка. Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств. Рабочая программа разработана на основе: - Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казённого общеобразовательного учреждения специальной (коррекционной) школы №9г. Г. Мыски. - далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практикоориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса. Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается:

- во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

-Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры: — воспитание интереса к физической культуре и спорту; — овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке. Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I—IV классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет. Предмет «Адаптивная физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок образования: формирование здорового образа жизни;

формировании двигательных умений и качеств; способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании обучающихся.

Содержание предмета направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При составлении программы учтены дифференцированный и деятельностный подходы, обеспечивающие разнообразие содержания, организацию доступной предметно-практической и учебной деятельности, прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность самостоятельного продвижения в усвоении программного материала, придание результатам образования социально-значимого и лично-значимого характера, существенное повышение мотивации и интереса к учению. Формы организации учебного процесса. В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений.

При обучении физическому развитию используются принципы: принцип коррекционноречевые направления, воспитывающий и развивающий, доступности, систематичности и последовательности, наглядности, индивидуального подхода. Формы работы Основные методы, используемые на уроках адаптивной физической культуры: 1. Фронтальный; 2. Поточный; 3. Посменный; 4. Групповой; 5. Индивидуальный. При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки. Поточный метод это когда обучающиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков. Посменный метод - обучающиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Групповой метод – обучающиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами. Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося. Основные знания и умения обучающихся - демонстрация правильной осанки; - комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и

гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

Место предмета в учебном плане:

5 класс- 2 часа в неделю,68 часов в год

6 класс-2 часа в неделю,68 часов в год

7класс-2 часа в неделю,68 часов в год

8 класс-2 часа в неделю,68 часов в год

9 класс-2 часа в неделю,68 часов в год